

عدم تحمل اللكتوز



يساعد اللبن الحليب على بناء أسنان وعظام قوية ما هو العمل إذا كنت تعاني من صعوبة هضم لبن الحليب أو منتجاته؟

ما هو عدم تحمل اللكتوز ؟

اللكتوز هو السكر الطبيعي في اللبن الحليب . بعض الناس لا يستطيعون هضم هذا السكر بسهولة مما يؤدي إلى غازات , إنتفاخ البطن , مغص أو إسهال ويحدث هذا عادة بعد تناول منتجات الألبان بفترة تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعتين . فإذا كنت تعاني من هذه الأعراض , أطلب من طبيبك عمل فحص لمعرفة الأمر .

هل الحساسيه ضد اللبن الحليب هي نفس الشيء كعدم تحمل اللكتوز ؟

إن الحساسيه ضد اللبن الحليب ليست هي عدم تحمل اللكتوز , فالحساسيه ضد اللبن الحليب ومنتجاته هي حساسيه ضد بروتين اللبن , وهذه حاله نادره جدا ومعظم الأطفال اللذين يعانون من حساسيه بروتين اللبن يتخلصون منها قبل العام الثالث من عمرهم . وأعراض هذه الحساسيه هي : الطفح الجلدي , الإسهال أو الإمساك , الإلتهاب الشعبي , ووجود دم في البراز وهذه حاله يجب أن يقوم الطبيب بتشخيصها .

لماذا أحتاج إلى منتجات الألبان ؟

منتجات الألبان هي المصدر الرئيسي للكالسيوم , بالرغم من أن الكالسيوم يوجد في أطعمه أخرى . والجسم يتطلب الكالسيوم للحفاظ على صحة العظام والأسنان وقد يؤدي نقص الكالسيوم في الجسم إلى ترقق وضعف العظام . يحتاج كل واحد منا إلى تناول أغذيه كثيره تحتوي على نسبه عاليه من الكالسيوم لبناء عظام قويه .

مصادر أخرى للكالسيوم غير منتجات الألبان

مصادر تحتوي على نسبة متوسطة من الكالسيوم

- ▲ صدفيات ومحار
- ▲ براعم الفاصولياء
- ▲ ورق الخردل واللفت
- ▲ لوز
- ▲ برتقال
- ▲ تورنيا مصنوعه



مصادر تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم

- ▲ فول الصويا
- ▲ خضروات مورقه
- ▲ كالسبانخ والسلق
- ▲ سمك السلمون
- ▲ بقول (كالقول والفاصولياء واللوبياء الجافه)
- ▲ الفول المكسيكي

ما هو العمل إن كنت أعاني من عدم هضم اللكتوز ؟

- ▲ كلي واشربي كميات صغيرة من منتجات الألبان بين الحين ولآخر .
- ▲ عند تناولك وجبات الطعام الرئيسييه أو الوجبات الخفيفه فكلي واشربي أيضا من منتجات الألبان .
- ▲ إستعملي المأكولات التي تحتوي على نسب قليلة من اللكتوز مثل الحليب المخفض أو الخالي من اللكتوز. اللبن الزبادي , الجبن الجامد, الجبن الحلوم والأيس كريم
- ▲ إشتري منتجات الألبان المكتوب عليها أنها خالية من اللكتوز أو التي تحتوي على نسب مخفضه .
- ▲ إسألني في قسم الألبان عن اللبن الرايب (اسيدوفوس) وعن المنتجات اللبنيه التي تحتوي على نسب مخفضه من اللكتوز , فهي تتميز بالطعم الجيد وسهولة الهضم لمن يعاني من عدم تحمل اللكتوز . إسألني موظفي WIC عن هذا النوع من الحليب إذا أردت شراءه بشيك WIC
- ▲ اسألني الصيدلي أو الطبيب عن قطرات أو أقراص خاصة (انزيمات اللكتوز) لتساعد على هضم منتجات الألبان. أضيفي هذه القطرات إلى الحليب كامل الدسم أو الحليب ٢٪ أو الحليب ١٪ أو الحليب الخالي الدسم لتخفيض نسبة اللكتوز.



نسبة اللكتوز في منتجات الألبان

قليل جدا



جبن جامد

قليل



جبن حلوم

أقل من المتوسط



لبن زبادي

متوسط



أيس كريم

عالي



لبن حليب

يتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن. برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١٢٧-٥٢٥-٨٠٠ (وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ١٢٣٣-٦٣٨٨-٨٠٠). (١-٨٠٠-٨٢٣-٦٣٨٨)



Washington State Department of

Health

DOH Pub 961-197 8/2004
ARABIC



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Lactose or Dairy Intolerance

Size: 5.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides

DOH Pub #: 961-197